影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

例言

一 潭腿十二蹚。每蹚每式分術名口令動作用法四項。其分段者。便於團體教練時之呼唱口令而已。

一 關於動作一項。分爲身步手眼。順次說明。俾閱者一目了然。

一 本書各式方向。以身之前後左右爲標準。惟悉以面向之處爲前。

一 潭腿之潭不一。除本書及精武會所編之潭腿作潭外。武術會所編教門潭腿作彈。又有作蹚者。究應何從。尙待研究。並存之。以俟正者。

一 本書係教務處長朱國福與余同編。但掛一漏萬。仍恐難免。名家不吝指教。俾再版時。得以改正。無任感激。

呂光華識

六合潭腿目次

六合潭腿

潭腿之分派與古歌

世傳潭腿，余所見者有三，一教門。二迷蹤，三六合。教門自楊鴻修傳於武術會。迷蹤自霍元甲傳於精武會，始編爲書，六合出德平劉震南先生所傳。擅之者有朱國福唐范生周啓明劉守銘諸人。皆親炙於劉之門，

三派潭腿。皆難考其所自。六合有古歌相傳，辭雖隱晦，然可窺其用法之一斑。歌云。頭蹚繃掛一條鞭。用時撩陰踢崩腿，二蹚十字繞三尖。打十字拳踹跺子脚。三蹚劈扎倒掖犁。專用撐滑陰膛腿。四蹚撐滑人難當。內藏白鶴亮翅平地翻。五蹚五花炮拳跟着走。硬打硬上不容情。六蹚接攔帶點腿，捎帶刮耳攔腰拳。七蹚晃拳帶晃腿。見空卽打莫留情。八蹚硬打硬闖不放鬆。單手推碑在裏邊。九蹚連

環陰膛腿。手封四門速卽進。十蹚見潭不見潭。內用蓋馬三拳見空打。十一蹚鈎掛連環掃蕩腿。外帶金絞剪不虛傳。十二蹚犀牛望月轉囘還。用時鈎摟碰打帶兩拳。

預備姿勢



第一式(甲)

立正

兩足跟宜在一綫上靠攏並齊。兩足尖向外離開約六十度。兩腿自然伸直。上體體重平落於腰上。

脊背伸直。微向前傾。

兩肩宜平。稍向後張。兩臂自然下垂。兩手掌貼於股際。五指並攏而微屈。不必用力。

頭宜正。頸宜直。

口宜閉。由鼻呼吸。

兩眼向前平視。

第一式（乙）



術名　戳硬

口令　一

動作

身　由立正姿勢。身體向左轉。

步　右足原地稍向左磨。腿伸直。站在後直綫上。稍向右斜。左足向前上步。腿彎曲。站在前直綫上。成左弓箭步。

手　左掌同時向前平直托出。手心向上。大指屈。右掌貼右肋。手心向上。大指屈。肘向後張。

眼　注視前方。

用法

手　右掌護己之肋。左掌有插敵喉之勢。

第二式



術名　勾探手

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右腿同時原地向下彎。左足後收半步。足尖點地。仍站在前直綫上。右實左虛。

手　右掌由肋向前平直伸出。隨變鈎手。順左翻轉一周。復變掌斜向上伸。高過頭。手心向前。肘屈成半圓形。左掌變鈎。極力向後勾。手伸直。稍向下斜。手心朝上。

眼　向左方注視。

用法

手　右手勾開敵手。隨用左掌擊其面。

第三式



術名 抱拳

口令 三

動作

身 向右轉。

步 左足隨身向前上半步。腿直。

右足同左足在橫直綫中間靠攏並齊。

手 兩手同時變拳向面前上抄。隨向左右分開。轉至胸前。兩肘靠攏。兩拳相併。虎口朝外。手心朝內。拳高與鼻平。

眼　向前平視。

用法
手　敵人迎面擊來。我用架手折肘之法。作攻勢防禦。

第四式



術名　騎馬雙拳

口令　四

動作

身　上身直立。

步　左足向左離開一步。腿向下彎。站在左橫綫上。

右腿亦原地彎下。成騎馬式。足尖朝前。

手 兩拳向左右平擊。兩肘微屈。虎口朝上。手心向前。如單鞭勢。

眼 注視前方。

用法

手 敵人左右來襲。我揮拳左右迎擊之

第一蹚　纏掛一條鞭（用時撩陰踢崩腿）

第一段

第五式



術名　拐肘

口令　一

動作

身　不動。

步　亦不動。

手　左拳平向懷掛。近胸。虎口朝身。手心向下。肘平屈向左。右拳仍爲原式。

眼　注視左方。

用法

手 敵由我左方擊來。我用左拳將敵手掛開。隨以肘頂敵之肋。

第六式



術名 十字拳

口令 二

動作

身 向左轉。

步 兩足原地隨身向左磨。

右腿伸直。站在後直線上。稍向右斜。

左腿彎屈站在前直線上。成左弓箭步。

手　左拳同時向後平擊。右拳向前平擊。成十字形。虎口朝上。手心向左。

眼　視右拳。

用法

手　敵用右拳向我擊來。我用左拳將其拳勾開。隨用右拳還擊之。

第七式



術名　崩腿

口令　三

動作

身 不動。

步 右足向前平直踢出。脚背用力。
左足原地不動。

手 右拳同時向右肋拐肘。虎口向右。手心向上。
左拳不動。

眼 注視前方。

用法

手 敵用左手向我擊來。我將右肘拐開其手。

足 隨用右足向其陰部踢之。

第八式



術名 順拳

口令 四

動作

身 不動。

足 左腿原地伸直。右足落地。腿屈。站在前直線上。成右弓箭步。

手 右拳同時由懷向前平直打出。虎口向左。手心向下。左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 此拳承上式踢敵之後。隨用右拳突進擊敵之肋。

第二段

第九式



術名　拐肘

口令　一

動作

身 直立。

步　兩足原地向左蹭。成騎馬式。

手　右拳平向懷掛。近身。虎口向內。手心向下。肘屈平向右。

左拳仍爲原式。

眼　向右方注視。

用法

手　敵用左手迎面擊來。我將右拳掛開其手。隨以肘頂敵之肋。

第十式



術名　十字拳

口令　二

動作

身　向右轉。

步　兩足原地隨身向右磨。左腿伸直。站在後直綫上。稍向左斜。右腿彎屈。站在前直綫上。成右弓箭步。

手　右拳同時向後平擊。左拳向前平擊。成十字形。虎口朝上。手心向右。

眼　視左拳。

用法

手　敵用左拳向我擊來。我用右拳將其拳勾開。隨用左拳還擊之。

第十一式



術名 扇腿

口令 三

動作

身 不動。

步 左足向前平直踢出。腳背用力。
右足原地不動。

手 左拳同時向左肋拐肘。虎口向左。手心向上。
右拳不動。

眼　注視前方。

用法

手　敵用右手向我擊來。我將左肘拐開其手。

足　隨用左足向其陰部踢之。

第十二式



術名　順拳

口令　四

動作

身　不動。

步　右腿原地伸直。

左足落地。腿屈。站在前直綫上。成左弓箭步。

手　左拳同時由懷向前平直打出。虎口向。右手心向下。

右拳不動。

眼　視左拳。

用法

手　此拳承上式踢敵之後。隨用左拳突進擊敵之肋。

第三段

第十三式



術名 拐肘

口令 一

動作

身 稍向右轉。

步 兩足原地隨磨。成騎馬式

手 左拳平向懷掛。近胸。虎口朝身。手心向下。肘平屈向左。
右拳不動。

眼 注視左方。

用法

手　敵由我左方擊來。我用左拳將敵手掛開。隨以肘頂敵之肋。

第十四式



術名　十字拳

口令　二

動作

身　向左轉。

步　兩足原地隨身向左磨。右腿伸直。站在後直線上。稍向右斜。

左腿彎屈。站在前直線上。成左弓箭步。

手　左拳同時向後平擊。右拳向前平擊。成十字形。虎口朝上。手心向左。

眼　視右拳。

用法

手　敵用右拳向我擊來。我用左拳將其拳勾開。隨用右拳還擊之。

第十五式



術名　崩腿

口令　三

動作

身 不動。

步 右足向前平直踢出。脚背用力。

左足原地不動。

手 右拳同時向右肋拐肘。虎口向右。手心向上。

左拳不動。

眼 注視前方。

用法

手 敵用左手向我擊來。我將右肘拐開其手。

足 隨用右足向其陰部踢之。

第十六式



術名　順拳

口令　四

動作

身　不動，

足　左腿原地伸直。右足落地。腿屈，站在前直線上。成右弓箭步，

手　右拳同時由懷向前平直打出。虎口向左，手心向下。左拳不動，

眼 視右拳。

手 此拳承上式踢敵之後。隨用右拳突進擊敵之肋。

用法

第四段

第十七式



術名 金絲手一

口令 一

動作

身 不動。

步　不動。

手　右拳向懷稍屈。左手覆掌。向右手頸拍住。肘微屈。

眼　向前視。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第十八式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。
步　右足不動。
　　左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。
手　右拳擰轉。仰收貼肋。
　　左手仍握右手頸。
眼　注視右前方。

用法
手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第十九式



術名　平掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。

左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第二十式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。

左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第二蹚　十字繞三尖（打十字趟踹跺子脚）

第五段

第二十一式



術名　拗步拳

口令　一

動作

身　向左後轉。

步　右足原地隨磨。腿伸直。左足向前上步，腿屈。成左弓箭步。

手　左手同時向左摟，變拳收貼左腰。拳心向上。右拳向前平直打出，手心向下。虎口向左。

眼　覘右拳、

用法

手　敵如從我後面踢來。我則轉身將左手摟敵之足。右拳擊敵之胸。

身　不動。

第二十二式



術名　十字腿

口令　二

動作

步 左腿原地向上伸。微屈。

右足向前平直踢出。足掌用挺力。足尖向內勾。

手 左拳同時向前平直打出。置右足尖上。拳心向下。

右拳收貼右腰。拳心向上。

眼 注視前方。

用法

手 左拳雖向前出。用時僅可作格開敵手用。

足 右足隨向敵之陰部踢之。

第二十三式



術名　側身拳

口令　三

動作

身　向左轉。

步　右足向前落地。腿彎。
左足隨磨。
成騎馬式兩足尖俱朝前。

手　右手同時覆拳向右側平直打出。左手仰拳收貼左腰。肘屈。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式敵如以右手擊我。我則用左拳架開。右拳隨向敵心攻之。

第六段

第二十四式



術名　拗步拳

口令　一

動作

身　向右轉。

步　右足原地隨磨。左足稍向左移。腿直。成右弓箭步。

手　左手同時覆拳向前平直打出。右手仰拳收貼右腰。肘屈。

眼　注視左拳。

用法

手　敵如以左手擊來。我則用右拳架開。左拳隨向敵腹擊之。

第二十五式



術名　十字腿

口令　二

動作

身　不動。

步　右腿原地向上伸。微屈。左足向前平直踢出。足掌用挺力。足尖向內勾。

手　右手同時覆拳向前平直打出。置左足尖上。左拳收貼左腰。拳心向上。

眼　注視前方。

用法

手　右拳雖向前出。用時僅可作格開敵手用。

足、左足隨向敵之陰部踢之。

第二十六式



術名　側身拳

口令　一

動作

身　向右轉。

步　左足提起隨轉落地。腿彎。
右足原地隨磨。
成騎馬式。足尖俱向前。
手　左手同時覆拳向左平直打出。
右手仰拳收貼右腰。肘屈。
眼　注視左拳。
用法
手　此承上式敵如以右手擊我。我則用右拳架開。
左拳隨向敵心攻之。
第七段

第二十七式



術名　拗步拳

口令　一

動作

身　向左轉。

步　兩足原地隨磨。
左足腿屈、
右足腿直、
成左弓箭步、

手　左拳同時仰拳收貼左腰。右拳向前平直打出。手心向下。虎口向左。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用左手向我右側擊來。我則轉身將左拳格開敵手。隨用右拳擊敵之胸。

第二十八式



術名　十字腿

口令　二

動作

身　不動。

步　左腿原地向上伸。微屈。

右足向前平直踢出。足掌用挺力。足尖向內勾。

手　左拳同時向前平直打出。置右足尖上。拳心向下。

右拳收貼右腰。拳心向上。

眼　注視前方。

用法

手　左拳雖向前出。用時僅可作格開敵手用。

足　右足隨向敵之陰部踢之。

第二十九式



術名　側身拳

口令　三

動作

身　向左轉。

步　右足向前落地。腿彎。

左足隨磨。

成騎馬式。兩足尖俱朝前。

手　右手同時覆拳向右側平直打出。

左手仰拳收貼左腰。肘屈。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手擊我。我則用左拳架開。右拳隨向敵心攻之。

第八段

第三十式



術名　金絲手一

口令　一

動作

身 向右轉。

步 兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手 右拳向懷稍屈。左手覆掌向右手頸拍住。肘微屈。

眼 向前覰。

用法

手 敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第三十一式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。左手仍握右手頸。

用法

眼　注視右前方。

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第三十二式



術名　平掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。

左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用手

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第三十三式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身 稍向左轉。

步 不動。

手 右手覆拳向前平直打出。左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼 注視右拳。

用法

手 此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第三蹚 劈扎倒夜犁（專用穿花陰膛腿）

第九段

第三十四式



術名　扯步攢拳

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　右足不動。左足往後扯步。腿直。成右弓箭步。

手　左掌同時變拳。緣口向前打出。手心朝上。小指翻上。高與眉齊。肘微屈。右拳收貼腰間。手心朝上。肘屈。

眼 視左拳。

用法

手 敵如以左拳向我中門擊來。我則用右手將敵手掛開。隨用左拳擊敵之鼻。

第三十五式



術名 反劈正扎

口令 二

動作

身 向左後轉。

步 兩足原地隨磨。
左腿彎。
右腿伸直。
成左弓箭步。

手 左拳同時隨身向後反劈。
右拳隨身向前正劈。
成十字拳虎口朝上手心向左。

眼 視右拳。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向左閃過。用左拳反劈敵之面部。
再用右拳正劈敵之耳部。

第三十六式



術名　崩腿

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　左腿原地向上伸。微屈。

右足向前平直踢出。

手　右手同時向肋拐肘。

左手不動。

眼　視右足尖。

用法

手　敵如向我胸前擊來。我用右肘將他手拐住。

足　隨用右足踢敵之陰。

第三十七式



術名　順拳

口令　四

動作

身　向左轉。

步 右足向前落地。腿彎。

左腿原地伸直。成右弓箭步。

手 右拳同時向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 此承上式。再以右拳擊敵之胸。則敵招架不及。而仆地之處。勢所難免。

第十段

第三十八式



術名　轉身攢拳

口令　一

動作

身　向左後轉。

步　兩足原地隨磨。成左弓箭步。

手　右手同時仰拳隨身向上循胸而下。再用覆拳收貼腰間。肘屈。左拳向懷轉。復用仰拳緣口上攢向前打出。小指翻上。高與眉齊。肘微屈。

眼　視左拳。

用法

手　敵如以左拳向我中門擊來。我則用右手將敵手掛開。隨用左拳擊敵之鼻。

第三十九式



術名　反劈正扎

口令　二

動作

身　向右後轉。

步 兩足原地隨磨。
右腿彎。
左腿伸直。
成右弓箭步。

手 右拳同時隨身向後反劈。
左拳隨身向前正劈。
成十字拳。虎口朝上。手心向右。

眼 視左拳。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向右閃過。用右拳反劈敵之面部。
再用左拳正劈敵之耳部。

第四十式



術名 扇腿

口令 三

動作

身 稍向左轉。

步 右腿原地向上伸。微屈。

左足向前平直踢出。

手 左手同時向肋拐肘。

右手不動。

眼 視左足尖。

用法

手 敵如向我胸前擊來。我用左肘將他手拐住。

足 隨用左足踢敵之陰。

第四十一式



術名 順拳

口令 四

動作

身 向右轉。

步　左足向前落地。腿彎。

右腿原地伸直。成左弓箭步。

手　左拳同時向前平直打出。手心向下。虎口朝右。

右拳不動。

眼　視左拳。

用法

手　此承上式。再以左拳擊敵之胸。則敵招架不及。而仆地之處。勢所難免。

第十一段

第四十二式



術名 轉身攢拳

口令 一

動作

身 向右後轉。

步 兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手 左手同時仰拳隨身向上循胸而下。再用覆拳收貼腰間。肘屈。右拳向懷轉。復用仰拳緣口上攢向前打出。小指翻上。高與眉齊。肘微屈。

用法

眼　視右拳。

手　敵如以右拳向我中門擊來。我則用左手將敵手掛開。隨用右拳擊敵之鼻。

第四十三式



術名　反劈正扎

口令　二

動作

身　向左後轉。

步　兩足原地隨磨。左腿彎。右腿伸直。成左弓箭步。

手　左拳同時隨身向後反劈。右拳隨身向前正劈。成十字拳虎口朝上手心向左。

眼　視右拳。

用法

手　敵如從我後面擊來。我則將身向左閃過。用左拳反劈敵之面部。再用右拳正劈敵之耳部。

第四十四式



術名 崩腿

口令 三

動作

身 稍向右轉。

步 左腿原地向上伸微屈。右足向前平直踢出。

手 右手同時向肋拐肘。左手不動。

眼　視右足尖。

用法

手　敵如向我胸前擊來。我用右肘將他手拐住。

足　隨用右足踢敵之陰。

第四十五式



術名　順拳

口令　四

動作

身　向左轉。

步　右足向前落地。腿彎。左腿原地伸直。成右弓箭步。

手　右拳同時向前平直打出。手心向下。虎口朝左。左拳不動。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。再以右拳擊敵之胸。則敵招架不及。而仆地之虞。勢所難免。

第十二段

第四十六式



術名　金絲手一

口令　一

動作

身　不動。

步　不動。

手　右拳向懷稍屈。左手覆掌。向右手頸拍住。肘微屈。

眼　仍向前視。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第四十七式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。左足向右足後偷步。足尖向左前線。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉仰收貼肋。左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第四十八式



術名　平掌

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手 右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼 注視前方。

用法

手 此承上式隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第四十九式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第四蹚　撐花入難擋（內藏白鶴亮翅平地翻）

第十三段

第五十式



術名　轉身掌

口令　一

動作

身 向左後轉。

步 右足原地隨磨。腿直。

左足隨身向前上步。腿彎。稍向左前方。

手 左掌同時由懷向左前平推。四指朝上。大指屈。手心向右前方。肘微屈。

右拳向左翻轉變鈎。向右後下方斜伸。手心朝上。

眼 視左掌。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向左閃。隨用左掌擊敵之心。

第五十一式



術名　崩腿

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　左腿原地向上伸。微屈。右足向前平直踢出。

手　兩手不動。

眼　視右足尖。

用法

手　此承上式。隨用右足擊敵之陰。上下連擊。敵靡不爲我敗矣。

第五十二式



術名　進步掌

口令　三

動作

身　稍向左轉。

步　左腿原地伸直。右足向右前上步。腿屈。成右弓箭步。

手　左掌同時跟鈎。由右前向左後下方斜勾。右鈎變掌。由右後向右前平直推出。四指朝上。大指屈。手心朝左前方。肘微屈。

眼　視右掌。

用法

手　敵如用右掌向我中門擊來。我則一面將身向左一閃。一面用左掌將敵拳勾開。隨用右掌向敵心擊之。

第五十三式



術名　鈎手掌

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足尖原地隨轉。

左足向右足後插步。成交叉式。

手　左鈎同時變掌收回護於右肩。

右掌變鈎向右後下方斜勾。手心朝上。

身 再稍向左轉。

步 右足向右後踏步。腿直成左弓箭步。

手 左掌同時變鈎。向左後下方斜勾。手心朝上。右鈎變掌。向右前平推。四指朝上。大指屈。手心朝左前方。

眼 視右掌。

用法

手 敵如從我右側攻來。我將身向左一閃。隨用左掌向右側護住。並將敵手勾開。

足 同時用右足滑敵前足。則其身必動搖。

手 我再用右掌叉敵之喉。敵必仰跌於地矣。

第十四段

第五十四式



術名　轉身掌

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手　右掌同時由右後向右前平推。四指朝上。大指屈。手心朝左前。
左鈎隨身向左後下方斜勾。手心朝上。

眼　覗右掌。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向右閃。隨用右掌擊敵之心。

第五十五式



術名 崩腿

口令 二

動作

身 稍向右轉。

步 右腿原地向上伸。微屈。左足向前平直踢出。

手　兩手不動，

眼　視左足尖。

用法

手　此承上式，隨用左足擊敵之陰。上下連擊。敵靡不爲我敗矣。

第五十六式



術名　進步掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　右腿原地伸直。左足向左前上步。腿屈成左弓箭步。

手　右掌同時變鉤。由左前向右後下方斜勾。左鉤變掌。由左後向左前平直推出。四指朝上。大指屈。手心朝右前方。肘微屈。

眼　視左掌。

用法

手　敵如用左拳向我中門擊來。我則一面將身向右一閃。一面用右掌將敵拳勾開。隨用左掌向敵心擊之。

第五十七式（甲）



第五十七式（乙）



術名　鈎手掌

口令　四

動作

身　稍向右轉。

步　左足尖原地隨轉。

　　右足向左足後插步成交叉式。

手　右鈎同時變掌收回護於左肩。

　　左掌變鈎向左後下方斜勾。手心朝上。

身　再向右轉。

步　左足向左後踏步。腿直。成右弓箭步。

手　右掌同時變鈎。向右後下方斜勾。手心朝上。

　　左鈎變掌。向左前平推。四指朝上。大指屈。手心朝右前方。

眼　視左掌。

用法

手　敵如從我左側攻來。我將身向右一閃。隨用右掌向左側護住。並將敵

手勾開。

足　同時用左足滑敵前足。則其身必動搖。

手　我再用左掌叉敵之喉。敵必仰跌於地矣。

第十五段

第五十八式



術名　轉身學

口令　一

動作

身　向左後轉。

步 兩足原地隨磨。左腿彎。右腿直。成左弓箭步。

手 左掌同時由右後向左前平推。四指朝上。大指屈。手心向右前。右鈎由左前向右後下方斜勾、手心朝上。

眼 視左掌。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向左閃。隨用左掌擊敵之心。

第五十九式



術名　崩腿

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　左腿原地向上伸微屈。右足向前平直踢出。

手　兩手不動。

眼　視右足尖。

用法

手　此承上式。隨用右足擊敵之陰。上下連擊。敵靡不爲我敗矣。

第六十式



術名　進步掌

口令　三

動作

身　稍向左轉。

步　左腿原地伸直。右足向右前上步。腿屈成右弓箭步。

手　左掌同時變鈎。由右前向左後下方斜勾。右鈎變掌。由右後向右前平直推出。四指朝上。大指屈。手心朝左前方。肘微屈。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用右拳向我中門擊來。我則一面將身向左一閃。一面用左掌將敵拳勾開。隨用右掌向敵心擊之。

第六十一式



術名　鈎手掌

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足尖原地隨轉。左足向右足後插步成交叉式。

手　左鈎同時變掌收回護於右肩。右掌變鈎向右後下方斜勾。手心朝上。

身　再稍向左轉。

步　右步向右後踏步，腿直成左弓箭步，

手　左掌同時變鈎向左後下方斜勾。手心朝上。右鈎變掌，向右前平推。四指朝上。大指屈，手心朝左前方。

眼　視右拳。

用法

手　敵如從我右側攻來。我將身向左一閃。隨用左掌向右側護住。並將敵手勾開。

足　同時用右足滑敵前方。則其身必動搖。

手　我再用右掌叉敵之喉。敵必仰跌於地矣。

第十六段

第六十二式



術名　金絲手一

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手　右掌同時變拳向前伸直。手心向下。虎口朝左。左鈎變掌向右手頸拍住。肘微屈。

眼　向前視。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第六十三式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。左足向右足後偷步。足尖向左前線。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。
　　左手仍握右手頸。
眼　注視右前方。
用法
手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第六十四式



術名　平掌
口令　三
動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。

左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第六十五式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。

左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第五蹚　舞花炮搥跟着走（硬打硬上不容進）

第十七段

第六十六式



術名　炮拳

口令　一

動作

身 向左轉。

步 右足稍向右移。腿直。左足向前上步。腿彎。成左弓箭步。

手 左掌同時變拳向左上挑。近左額。高過頭。虎口朝下。手心朝左前。肘屈。成半圓形。右拳由後向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

眼 視右拳。

用法

手 敵由側門以拳或掌擊來。我則轉身用左拳架開敵人右手。隨用右拳向敵心擊之。

第六十七式



術名 踢潭腿

口令 二

動作

身 稍向右轉。

步 左腿原地向上伸。微屈。右足向前平直踢出。隨向後收成勾股形。

手 右拳拐肘貼右肋。拳心朝上。虎口朝右前。左拳不動。

眼　向前平視。

用法

手　此承上式。敵或用左手反擒我右手。我則將肘一拐。敵手必鬆。

足　隨用右足擊其腹部。

第六十八式



術名　順拳

口令　三

動作

身　稍向左轉。

步 左腿原地伸直。右足向前落地。腿彎成右弓箭步。

手 左拳同時收貼腰間。手心朝上。肘屈。右拳向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

眼 視右拳。

用法

手 此承上式。敵如以左手擊來。我則將左拳格開。隨用右拳向敵心擊之。

第十八段

第六十九式



術名　炮拳

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　右足原地不動。左足稍向左移。成右弓箭步。

手　右拳同時向右上挑。近右額。高過頭。虎口朝下。手心向右前。肘屈。成半圓形。

左拳向前平直打出。手心向下。虎口朝右。

眼　視左拳，

用法

手　敵由正門以拳或掌擊來。我則用右拳架開敵人左手，隨用拳向敵心擊之。

第七十式



術名　踢潭腿

口令　二

動作

身 稍向左轉。

步 右腿原地向上伸。微屈。左足向前平直踢出。隨向後收成勾股形。

手 左手拐肘貼左肋。養心朝上。虎口朝左前。右拳不動。

眼 向前平視。

用法

手 此承上式。敵或用右手反擒我左手。我則將肘一拐。敵手必鬆。

足 隨用左足擊其腹部。

第七十一式



術名　順拳

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　右足原地伸直。左足向前落地。腿彎成左弓箭步。

手　右拳同時收貼腰間。手心朝上。肘屈。左拳向前平直打出。手心向下。虎口朝右。

眼　視左拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手擊來。我則將右拳格開。隨用左拳向敵心擊之。

第十九段

第七十二式



術名　炮拳

口令　一

動作

身　稍向左轉，

步　不動，

手　左拳同時向左上挑。近左額。高過頭。虎口朝下。手心朝左前。肘屈成半圓形。

右拳由腰向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

眼　視右拳，

用法

手　敵由側門以拳或掌擊來。我則轉身用左拳架開敵人右手。隨用左拳向敵心擊之。

第七十三式



術名　踢潭腿

口令　二

動作

身　稍向右轉。

步　左腿原地向上伸。微屈。

右足向前平直踢出。隨向後收成勾股形。

手　右拳拐肘貼右肋。拳心朝上。虎口朝右前。

左拳不動。

眼　向前平視。

用法

手　此承上式。敵或用左手反擒我右手。我則將肘一拐。敵手必鬆。

足　隨用右足擊其腹部。

第七十四式



術名　順拳

口令　三

動作

身　稍向左轉。

步　左腿原地伸直。
右腿向前落地。腿彎。站在前直線上。成右弓箭步。
手　左拳同時收貼腰間。手心朝上。肘屈。
右拳向前平直打出。手心向下。虎口朝左。
眼　視右拳。

用法
手　此承上式。敵如以左手擊來。我則將左拳格開。
隨用右拳向敵心擊之。

第二十段

第七十五式



術名 金絲手一

口令 一

動作

身 不動。

步 不動。

手 右拳向懷稍屈。左手覆掌向右手頸掐住肘微屈。

眼 向前視。

用法

手 敵用右手摛我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第七十六式



術名 金絲手二

口令 二

動作

身 稍向左轉。

步 右足不動。左足向右足後偷步。足尖向左前線。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。

左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第七十七式



術名　平掌

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手 右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼 注視前方。

用法

手 此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第七十八式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法　手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第六蹚　接攔帶點腿（捎帶刮耳攔腰拳）

第二十一段

第七十九式



術名　反拍脚

口令　一

動作

身 不動。

步 右腿原地向上伸微屈。

左足向前平直踢出。足尖朝上。

手 左掌同時向左足尖拍住。

右拳不動。

眼 視左足尖。

用法

手 敵如用右手向我擊來。我則將左手向左摟開。

此手名雖向脚拍之。實非用法如此也。

足 隨用左足踢敵之腹。

第八十式



術名　拗步掌

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　左足向前落地。腿屈。

右足原地伸直。成左箭步。

手　左掌同時收貼左腰。手心向上。肘屈。

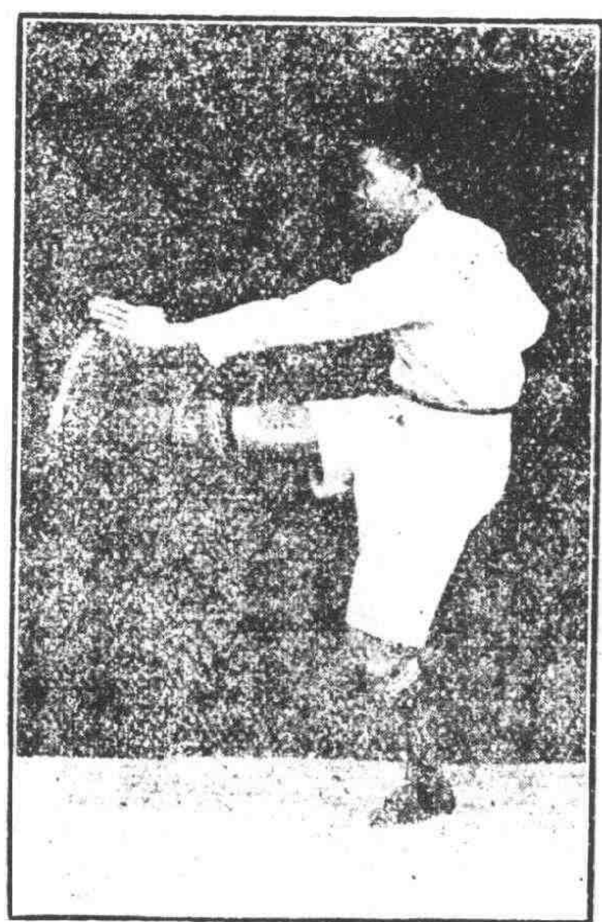
右拳變掌向前平推。四指朝右。手心向前。肘微屈。

眼　視右掌。

用法

手　此承上式。用左掌將敵手摟開。隨用右掌撐敵之喉。

第八十一式



術名　正拍脚

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　左腿原地向上伸微屈。

右足向前平直踢出。足尖朝上。

手　左掌同時向右足尖拍住。右掌收貼右腰。手心向上。肘屈。

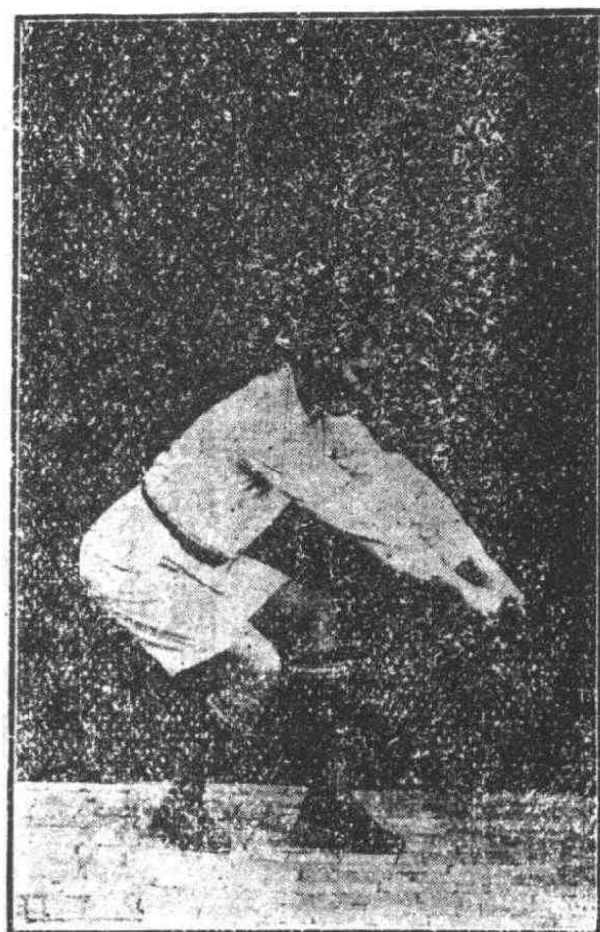
眼　視右足尖。

用法

手　敵如用左手向我擊來。我則將左手向右攔開。此手名雖向脚拍之實非用法如此也。

足　隨用右足踢敵之腹。

第八十二式



術名　雙栽拳

口令　四

動作

身　向右後轉。稍往前傾。

步　右足原地隨磨。左足提起隨身向後轉落地。兩腿彎。左足尖點地。右實左虛。

手　兩手同時覆拳向前下方斜打。虎口相對。隔離拳許。肘直。

眼　向下視拳。

用法

手　敵如從我後面用腳向我下部踢來。我則轉身用雙拳急擊其腿。此係禦而兼攻之法。

第二十二段

第八十三式



術名　轉身拍脚

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　右足原地向上伸微屈。左足向前平直踢出、

手　左掌同時向左足尖拍住。右拳收貼右腰。手心向上。肘屈。

眼　視左足尖、

用法

手　敵如用右手向我擊來。我則將左手向左摟開。此手名雖向脚拍之實非用法如此也。

足　隨用左足踢敵之腹。

第八十四式



術名　拗步掌

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　左足向前落地。腿屈。

右足原地伸直。成左弓箭步。

手　左掌同時收貼左腰。手心向下。肘屈。

右拳變掌。向前平推。四指朝左。手心向前。肘微屈。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。用左掌將敵手摟開。隨用右掌撐敵之喉。

第八十五式



術名　正拍脚

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　左腿原地向上伸。微屈。

手　右足向前平直踢出。左掌同時向右足尖拍住。右掌收貼右腰。手心向上。肘屈。

眼　視右足尖。

用法

手　敵如用左手向我擊來。我則將左手向右攔開。此手名雖向脚拍之。實非用法如此也。

足　隨用右足踢敵之腹。

第八十六式



術名　雙栽拳

口令　四

動作

身　向左後轉。稍往前傾。

步　右足原地隨磨。

左足提起隨身向後轉落地。

兩腿彎。左足尖點地。右實左虛。

手　兩手同時覆拳向前下方斜打。虎口相對。隔離拳許。肘直。

眼 向下視拳。

用法

手 敵如從我後面用脚向我下部踢來。我則轉身用雙拳急擊其腿，此係禦而兼攻之法。

第二十三段

第八十七式



術名 反拍脚

口令 一

動作

身　不動。

步　右腿原地向上伸微屈。左足往前平踢。足尖朝上。

手　左掌同時向左足尖拍住。右拳收貼右腰。手心向上。肘屈。

眼　視左足尖。

用法

手　敵如用右手向我擊來、我則將左手向左摟開。此手名雖向脚拍之。實非用法如此也。隨用左足踢敵之腹。

第八十八式



術名　拗步掌

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　左足向前落地。腿屈。右足原地伸直。成左弓箭步。

手　左掌同時收貼左腰。手心向上。肘屈。右拳變掌向前平推。四指朝右。手心向前。肘微屈。

眼　視右掌。

用法

手　此承上式。用左掌將敵手摟開。隨用右掌撐敵之喉。

第八十九式



術名　正拍脚

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　左腿原地向上伸微屈。

手 右足向前平直踢出。足尖朝上。
左掌同時向右足尖拍住。
右掌收貼右腰。手心向上。肘屈。

眼 視右足尖。

用法
手 敵如用左手向我擊來。我則將左手向右攔開。
此手名雖向脚拍之。實非用法如此也。

足 隨用右足踢敵之腹。

第九十式



術名　雙栽拳

口令　四

動作

身　向右後轉。稍往前傾。

步　右足原地隨磨。左足提起隨身向後轉落地。兩腿彎。左足尖點地。右實左虛。

手　兩手同時覆拳向前下方斜打。虎口相對。隔離拳許。肘直。

眼　向下視拳。

用法

手　敵如從我後面用脚向我下部踢來。我則轉身用雙拳急擊其腿，此係禦而兼攻之法。

第二十四段

第九十一式



術名　金絲手一

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手　右拳隨身向前伸直。手心向下。虎口朝左。

左拳隨身變掌向右手頸拍住。肘微屈。

眼　向前視。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第二十九式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。
步　右足不動，左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。
手　右拳擰轉仰收貼肋。左手仍握右手頸。
眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第九十三式



術名　平掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出四指相併朝上大指屈手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第九十四式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。

左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第七趟　晃擡帶晃腿（晃空卽打莫留情）

第二十五段

第九十五式



術名　順步炮拳

口令　一

動作

身　稍向左轉。

步　右腿原地伸直。左足向前上步。腿彎成左弓箭步。

手　右拳同時由後下方向前上挑。近右額。高過頭。手心向前。虎口朝下。肘屈成半圓形。

左手覆拳向前平直打出。虎口朝右。

眼 視左拳。

用法

手 敵人以左拳迎面攻來。我用右拳挑開敵手。隨以左拳向敵右肋擊之。

第九十六式



術名 打晃拳

口令 二

動作

身　稍向右轉。

步　兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手　左拳同時向左上翻轉。
右拳向左手腕上靠住。
兩拳交叉。手心朝上。肘屈。
左手隨用覆拳向前平直打出。
右拳向右上挑。近右額高與頭平。手心向外。虎口朝下。肘屈。成半圓形。

眼　視左拳。

用法

此式用法有二。

手　一　敵用右手擊來。我用左手向他肘部一靠。
右手同時向他內腕一靠。

一 敵向我上部擊來。我用右拳將他手格開。隨用左拳擊其心部。

第九十七式



術名 踢晃腿

口令 三

動作

身 向左轉。約一百三十五度。

步 左足原地隨磨。腿向上伸。微屈。右足向前平直踢出。

手　左拳向左上翻。

右拳向左手腕上靠住。

兩拳交叉手心朝上肘屈。

眼　視右足尖。

用法

此式用法有二。

手　一　敵用右手擊來。我用左手向他肘部一靠。

右手同時向他內腕一靠。

一　隨用右足踢敵陰部。

第九十八式



術名　順步炮拳

口令　四

動作

身　稍向右轉。約四十五度。

步　右足向前平直踢出。隨落地。腿彎。左腿原地伸直。成右弓箭步。

手　左拳同時向左上挑。近左額。高過頭。手心向前。虎口朝下。右拳向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

用法

眼　視右拳。

手　敵如以右拳向我面部擊來。我則用左拳挑開。隨用右拳向敵心擊之。

足　同時右足踢敵陰部。

第二十六段

第九十九式



術名　打晃拳一

口令　一

動作

身 不動。

步 不動。

手 右拳向右上翻轉。左拳向右手腕上靠住。兩拳交叉。手心向上。肘屈。

眼 視拳。

用法

手 敵用左拳擊來。我用右手向敵肘一靠。左手同時向敵內腕一靠。

第一百一式



術名 打晃拳二

口令 二

動作

身 向左轉。

步 兩足原地隨磨。成左弓箭步。

手 左拳同時向左上挑。近左額高過頭。手心向前。虎口朝下。肘屈成半圓形。右手翻腕覆拳向右平直打出。

眼　視右拳。

用法

手　敵如向我上部擊來。我用左拳將敵手格開。隨用右拳向敵心擊之。

第一百零一式



術名　踢晃腿

口令　三

動作

身　向右轉。約一百三十五度。

步　右足原地隨磨。腿向上。伸微屈。
　　左足向前平直踢出。
手　兩拳相靠交叉。手心朝上。肘屈貼肋。
眼　視左足尖。

用法

手　敵用左拳擊來。我用右手向敵肘一靠。
　　左手同時向敵內腕一靠。
足　隨用左足向敵陰部踢之。

第一百零二式



術名　順步炮拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。約四十五度。

步　左足向前平直踢出。隨落地腿彎。右足原地伸直。成左弓箭步。

手　右拳同時向右上挑。近右額。高過頭。手心向前。虎口朝下。左拳向前平直打出。手心向下。虎口朝右。

用法

眼　視左拳，

手　敵如以左拳向我面部擊來。我則用右拳挑開。

隨用左拳向敵心擊之。

足　同時左足踢敵陰部。

第二十七段

第一百零三式



術名　打晃拳一

口令　一

動作

身 不動。

步 不動。

手 左拳向左上翻轉。右拳向左手腕上靠住。兩拳交叉。手心朝上。肘屈。

眼 視拳。

用法

手 敵用右手擊來。我用左手向敵肘一靠。左手同時向敵內腕一靠。

第一百零四式



術名　打晃拳二

口令　二

動作

身　向右轉。

步　兩足原地隨磨。成右弓箭步。

手　右拳同時向右上挑。近右額。高過頭。手心朝前。虎口朝下。肘屈。成半圓形。左手覆拳向前平直打出。

眼 視左拳。

用法

手 敵如向我上部擊來。我用右拳將敵手格開。隨用左拳向敵心擊之。

第一百零五式



術名 踢晃腿

口令 三

動作

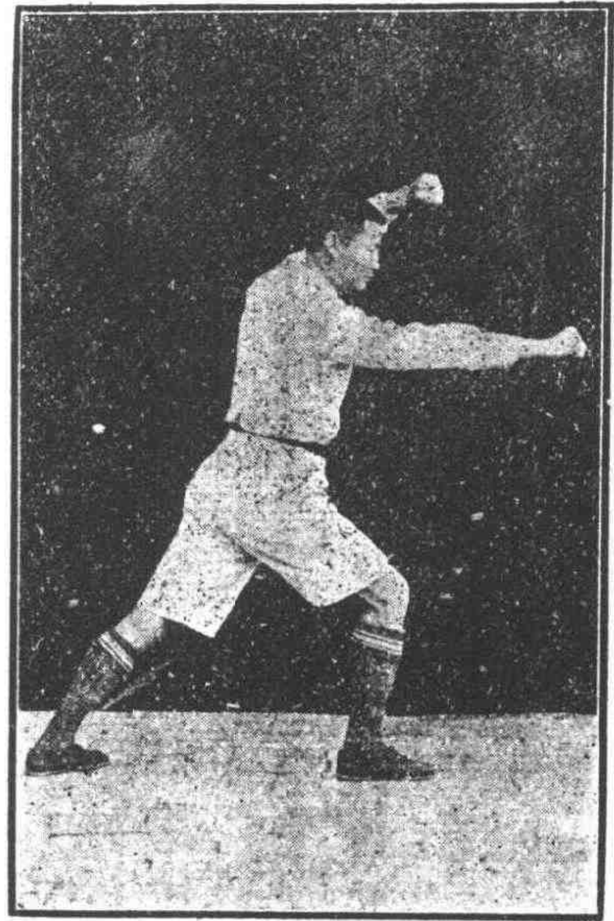
身 向左轉。約一百三十五度。

步　左足原地隨蹲。腿向上伸。微屈。
　　右足向前平直踢出。
手　左拳向左上翻。
　　右拳向左手腕上靠住。
　　兩拳交叉。手心朝上。肘屈。
眼　視右足尖。

用法

此式用法有二。
手　一　敵用右手擊來。我用左手向他肘部一靠。
　　右手同時向他內腕一靠。
足　一　隨用右足踢敵陰部。

第一百零六式



術名　順步炮拳

口令　四

動作

身　稍向右轉。約四十五度。

步　右足向前平直踢出。隨落地。腿彎。左腿原地伸直。成右弓箭步。

手　左拳同時向左上挑。近左額。高過頭。手心向前。虎口朝下。右拳向前平直打出。手心向下。虎口朝左。

用法

眼 視右拳。

手 敵如以右拳向我面部擊來。我則用左拳挑開。隨用右拳向敵心擊之。

足 同時右足踢敵陰部。

第二十八段

第一百零七式



術名 金絲手一

口令 一

動作

身 不動。

步 不動。

手 右拳向懷稍屈。左手覆掌。向右手頸拍住。肘微屈。

眼 向前視。

用法

手 敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第一百零八式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第一百零九式



術名　平掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第一百十式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第八蹚　硬打硬闖不放鬆（單手摧碑在裏邊）

第二十九段

第一百十一式



術名　摟手

口令　一

動作

身　向前伏。

步　右腿原地腿彎。左足向前上步。撲地。

手　左手同時往左足背上摟。止於足背。右手握拳貼腰。手心朝上。肘屈。

眼 視左手。

用法

手 敵如用右足向我下部踢來。我則用左手摟敵之足。

第一百十二式



術名 拗步拳

口令 二

動作

身 向上提起。

步 左腿原地成弓式。

右腿原地成箭式。

手　左掌同時變拳收貼腰間。
右手覆拳向前平直打出。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。隨用右拳向敵左肋擊之。

第一百三十式



術名　踢崩腿一

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 左足原地向上伸。微屈。

右足向前平直踢出。

手 右手同時仰拳收貼右肋。

左手覆拳向前平直打出。

眼 視左拳。

用法

手 敵如用左手向我擊來。我將右拳掛開。

左拳向前打出。係練法。非用法。

足 同時右足踢敵陰部。

第一百四十式



術名　扇腿二

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地腿微屈。

左足向前平直踢出。

手　左手同時仰拳收貼左肋。

右手覆拳向前平直打出。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用右手向我擊來。我將左拳掛開。右拳向前打出。係練法。非用法。

足　同時左足踢敵陰部。

第三十段

第一百十五式



術名　崩腿一

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　左足落地。腿微屈。

右足向前平直踢出。

手　右手同時仰拳收貼右肋。

左手覆拳向前平直打出。

眼　視左拳。

用法

手　敵如用左手向我擊來。我將右拳掛開。

左拳向前打出。係練法。非用法。

足　同時右足踢敵陰部。

第一百十六式



術名　扇腿二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地腿微屈。

左足向前平直踢出。

手　左手同時仰拳收貼左肋。

右手覆拳向前平直打出。

用法

眼　視右拳。

手　敵如用右手向我擊來。我將左拳掛開。右拳向前打出。係練法。非用法。

足　同時左足踢敵陰部。

第一百十七式



術名　扇腿三

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 左足落地腿微屈。右足向前平直踢出。

手 右手同時仰拳收貼右肋。左手覆拳向前平直打出。

眼 視左拳。

用法

手 敵如用左手向我擊來。我將右拳掛開。左拳向前打出。係練法。非用法。

足 同時右足踢敵陰部。

第一百十八式



術名　踢闖腿

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地隨硼起。
　　左足隨提起落地。
　　右足向前平直彈出。

手　左手同時仰拳收貼左肋。

右手覆拳向前平直打出。

眼 覷右拳。

用法

手 敵如用右拳向我中部擊來。我則用左拳格開。

右拳向前打出。係練法。非用法。

足 同時右足向敵心踢之。

第三十一段

第一百十九式



術名　順步扎拳

口令　一

動作

身　往前下伏。

步　右足落地。腿向後成斜綫。

左腿原地屈。

手　右拳向前下劈。近右足尖。虎口朝上。手心向左。

左拳向左後轉。體過頭。虎口朝上。手心向左。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用足向我下部踢來。我用右拳向敵足劈之。

第一百二十式



術名　拗步扎拳

口令　二

動作

身　向上提起。

步　兩腿原地成右弓箭步。

手　右拳同時由前向後轉。

左拳由後向前平直劈出。

兩手虎口俱朝上。

眼　視左拳。

用法

手　敵如用左拳迎門擊來。我用右拳格開。

隨用左拳向敵面劈之。

第一百二十一式



術名　順步扎拳

口令　三

動作

身　往前下伏。

步　右足撲地。腿向後成斜綫。左腿原地屈。

手　右拳向前下劈。近右足尖。虎口朝上。手心向左。左拳向左後轉。高過頭。虎口朝上。手心向左。

用法

眼　視右拳。

手　敵如用足向我下部踢來。我用右拳向敵足劈之。

第三十二段



第一百二十二式

術名　金絲手一

口令　一

動作

身　向左後轉。

步　兩足原地隨磨。左腿伸直。右足向前上步。腿屈成右弓箭步。

手　右拳隨身向前伸出。左手覆掌向右手頸拍住。肘微屈。

眼　向前視。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第一百二十三式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。左足向右足後偸步。足尖向左前線。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。左手仍握右手頸。

眼 注視右前方。

用法

手 此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第一百二十四式



術名 平掌

口令 三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手　右拳稍向後收貼腰。

左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第一百二十五式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。

左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法

手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左拳格開其手。隨以右拳還擊之。

第九蹚　連環陰膛腿（手封四門速即進）

第三十三段

第一百二十六式



術名　踢潭腿一

口令　一

動作

身　不動。

步　右腿原地向上伸。微屈。左足向前平直踢出。

手　右拳同時變掌向前平挑。四指斜朝上。手心向左。大指屈。左手仰掌收貼左腰。

眼　視前掌。

用法

手　敵如用左手向我中部擊來。我則將右掌挑之。

足　隨用左腿撩敵之陰。

第一百二十七式



術名　踢潭腿二

口令　二

動作

身　稍向右轉。

步 左腿落地。腿彎。右足向前平直踢出。

手 左掌同時向前平挑。四指斜朝上。手心向右。右掌收貼右腰。手心朝上。

眼 視右掌。

用法

手 敵如用右手向我中部擊來。我則將左掌挑之。

足 隨用右腿踢敵之陰。

第一百二十八式



術名 踢潭腿三

口令 三

動作

身 向右後轉。

步 左足原地隨磨。右足提起隨轉落地。腿微屈。左足復提起向前平直踢出，

手 右拳同時變掌隨身向前上挑。四指斜朝上。手心向左。大指屈。

左手隨身仰掌收貼左腰。

眼 視前掌。

用法

手 敵如用左手從我後面擊來。我則轉身將右掌挑之。

足 隨用左腿踢敵之陰。

第一百二十九式



術名 踢潭腿四

口令 四

動作

身　稍向右轉。

步　左足落地腿微屈。

右足向前平直踢出。

手　左掌同時向前平挑，四指斜朝上。手心向右。

右掌收貼右腰。手心朝上。

眼　視左掌。

用法

手　敵如用右手向我中部擊來。我則將左掌挑之。

足　隨用右腿踢敵之陰。

第三十四段

第一百三十式



術名　踢潭腿五

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　左足原地隨磨。右足提起隨轉落地。腿微屈。左足復提起向前平直踢出。

手　右拳同時隨身變掌向前平挑。四指斜朝上。手心向左。大指屈。

左手隨身仰掌收貼左腰。

眼 視前掌。

用法

手 敵如用左手從我後面擊來。我則轉身將右掌挑之。

足 隨用左腿撩敵之陰。

第一百三十一式



術名 踢潭腿六

口令 二

動作

身 稍向右轉。

步 左腿落地。腿彎。

右足向前平直踢出。

手 左掌同時向前平挑。四指斜朝上。手心向右。

右掌收貼右腰。手心朝上。

眼 視右掌。

用法

手 敵如用右手向我中部擊來。我則將左掌挑之。

足 隨用右腿踢敵之陰。

第一百三十二式



術名　踢潭腿七

口令　三

動作

身　向右轉。約九十度。

步　右足隨身往右落地。腿微屈。
左足復提起向前平直踢出。

手　右掌同時向前平挑。四指斜朝上。手心向右。
左掌收貼右腰。手心朝上。

眼　視右掌。

用法

手　敵如用左手向我中部擊來。我則將右掌挑之。

足　隨用右腿踢敵之陰。

第一百三十三式



術名　踢潭腿八

口令　四

動作

身　稍向右轉。

步 左足落地。腿微屈。
右足向前平直踢出。

手 左掌同時向前平挑。四指斜朝上。大指屈。手心向右。
右掌收貼左腰。手心朝上。

眼 視右掌。

用法

手 敵如用右手向我中門擊來。我則將左掌挑之。

足 隨用右足踢敵之陰。

第三十五段

第一百三十四式



術名　踢潭腿九

口令　一

動作

身　向右轉。約一百三十五度。

步　左足原地隨磨。右足提起隨轉落地。腿微屈。左足復提起向前平直踢出。

手　右掌同時隨身向前平挑。四指斜朝上。手心向左。大指屈。

左手隨身仰掌收貼左腰。

眼　視前掌。

用法

手　敵如用左手從我後面擊來。我則轉身將右掌挑之。

足　隨用左腿撩敵之陰。

第一百三十五式



術名　踢潭腿十

口令　二

動作

身　稍向右轉。

步　右足原地隨磨。左足提起隨轉落地。腿微屈。右足復提起向前平直踢出。

手　左掌同時隨身向前平挑。右手隨身仰掌收貼右腰。

眼　視左掌。

用法

手　敵如用右手從我後面擊來。我則轉身將左掌挑之。

足　隨用右足踢其陰部。

第一百三十六式



術名　踢潭腿十一

口令　三

動作

身　向右後轉。

步　右足落地隨磨。左足提起隨轉。落地。腿微屈。右足復提起向前平直踢出。

手　左掌同時隨身向前平挑。

右掌隨身仰掌收貼右腰。

眼　視左掌。

用法

手　敵如用左手從我後面擊來，我則轉身將右掌挑之。

足　隨用右足踢其陰部。

第一百三十七式



術名　踢潭腿十二

口令　四

動作

身　向右轉。

步　右足隨身落地。腿微屈。

左足提起向前平直踢出。

手　右掌同時隨身向前平挑。四指斜朝上。大指屈。手心向右。

左掌收貼左腰。手心朝上。

眼　視右掌。

用法

手　敵如用左手從我右側擊來。我則轉身將右掌挑之。

足　隨用左足踢敵之陰。

第三十六段

第一百三十八式



術名 金絲手一

口令 一

動作

身 向右後轉。

步 左足落地。與右足隨磨。成右弓箭步。

手 右掌隨身變拳向前伸出。手心向下。虎口朝左。左掌隨身向右手頸拍住。肘微屈。

眼　向前觀。

用法

手　敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第一百三十九式



術名　金絲手二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足不動。

左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。

左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第一百四十式



術名　平掌

口令　三

動作

身　稍向右轉。

步　不動。

手　右拳稍向後收貼腰。

左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼　注視前方。

用法

手　此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第一百四十一式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。
左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法　手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第十蹚　見潭不見潭（內用叢馬三拳見空打）

第三十七段

第一百四十二式



術名　抱拳

口令　一

動作

身　不動。

步　左足向前上步。腿彎。右腿原地伸直。成左弓箭步。

手　左手同時向左足摟過握拳與右拳相併。兩肘相靠。兩拳與心平。手心朝身。虎口朝外。

眼　向前平視。

用法

手　敵如用右足向我踢來。我則用左手將敵足摟開。

第一百四十三式



術名　十字拳

口令　二

動作

身　不動。

步　不動。

手　兩手同時成十字拳。手心向下。右拳向右打出。左拳向左打出。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。隨用右拳向敵心擊之。又或同時有敵從我後面來攻。我可將左拳還擊之。

第一百四十四式



術名　拐肘

口令　三

動作

身　不動。

步 不動。

手 右手仰拳向前拐肘。左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 敵如用左手迎門擊來。我則用右肘拐開。

第一百四十五式



術名 崩腿

口令 四

動作

身　不動。

步　左腿原地向上伸。微屈。
　　右足向前平直踢出。

手　不動。

眼　向前平視。

用法

足　此承上式。隨將右腿踢敵陰部。

第三十八段

第一百四十六式



術名　箭步腿

口令　一

動作

身　不動。

步　右足落地。隨𨈆隨落。左足隨提起落地。右足復向前平直踢出。

手　左手同時向懷轉。隨轉向後方。手伸直。虎口朝上。

右拳向右額上挑。拳心向外，虎口朝下。肘彎曲成半圓形。

眼 向前視。

用法

手 敵如用左拳迎面擊來。我則用右拳挑之。隨用右足踢敵之心。

第一百四十七式



術名　順步扎拳

口令　二

動作

身　往前伏。

步　右足落地撲腿。腿向後成斜線。

左腿原地屈。

手　右拳由右額向前下劈。近右足背。虎口朝上。手心向左。

左拳由胸向左後轉。高過頭。虎口朝上。手心向左後。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用左足向我下部踢來。我則用右拳向敵足劈之。

第一百四十八式



術名　拗步扎拳

口令　三

動作

身　向右轉。

步　兩腿原地成右弓箭步。

手　兩手同時成十字拳。左拳向左扎出。右拳向右打出。

眼　視左拳。

用法

手　敵如用手向我中部擊來。我則將身向右閃過。隨用左拳向敵面部劈之。又或同時有敵從我後面來攻。我可將右拳還擊之。

第一百四十九式



術名　順步扎拳

口令　四

動作

身　向左轉。往下伏。

步　右足撲腿。腿向後成斜線。
左腿原地屈。

手　右拳由後向前下劈。近右足背。虎口朝上。手心向左。
左拳由胸向左後轉。高過頭。虎口朝上。手心向左後。

眼　視右拳。

用法

手　敵如用左足向我下部踢來。我則用右拳向敵足劈之。

第三十九段

第一百五十式



術名　抱拳

口令　一

動作

身　向右轉。

步　左足提起隨轉。

右足隨磨成右弓箭步。

手　右拳同時向右足摟過。隨向懷轉。與左拳相併。兩肘相靠。拳與心平。虎口朝外。手心朝身。

用法

眼　向前視。

手　敵如用左足向我踢來。我則用右手將敵足摟開。

第一百五十一式



術名　十字拳

口令　二

動作

身　不動。

步　不動。

手　兩手同時成十字拳。

左拳向左。

右拳向右。

眼　視左拳。

用法

手　此承上式。隨用左拳向敵心擊之。

又或同時有敵從我後面來攻。我可將右拳還擊之。

第一百五十二式



術名　拐肘

口令　三

動作

身　不動。

步　不動。

手　左手仰拳向前拐肘。右拳不動。

眼　視左拳。

用法

手　敵如用右手迎門擊來。我則用左肘拐開，

第一百五十三式



術名　崩腿

口令　四

動作

身　不動。

步　右腿原地向上伸，微屈。左足向前半直踢出，

手　不動。

眼　向前視。

用法

手　此承上式。隨將左腿踢敵陰部。

第四十段

第一百五十四式



術名　箭步腿

口令　一

動作

身　不動。

步　左足落地。隨蹦隨落。

右足隨提起落地。

左足復向前平直踢出。

手　右手同時向懷轉。隨轉向後方。

左拳向左額上挑。拳心向外。虎口朝下。肘彎曲成半圓形。

眼　向前視。

用法

手　敵如用右拳迎面擊來。我則用左拳挑之。

隨用左足踢敵之心。

第一百五十五式



術名 順步扎拳

口令 二

動作

身 向前伏。

步 左足落地撲腿。腿向後成斜線。

右腿原地屈。

手 左拳由左額向前下劈。近左足背。虎口朝上。手心向右。

右拳由胸向右後轉。高過頭。虎口朝上。手心向右。

眼 覩左拳。

用法
手 敵如用右足向我下部踢來。我則用左拳向敵足劈之。

第一百五十六式



術名 十字拳
口令 三
動作
身 向左轉。
步 兩腿原地成左弓箭步。

手　兩手同時成十字拳。
右拳向右扎出。
左拳向左打出。
眼　視右拳。
用法
手　敵如用手向我中部擊來。我則將身向左閃過。隨用右拳向敵面部劈之。
又或同時有敵從我後面來攻。我可將左拳還擊之。

第一百五十七式



術名　順步扎拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。往前伏。

步　左足撲腿。腿向後成斜線。右腿原地屈。

手　左拳由後向前下劈。近左足背。虎口朝上。手心向右。右拳由胸向右後轉。高過頭。虎口朝上。手心向右。

眼 視左拳。

用法

手 敵如用右足向我下部踢來。我則用左拳向敵足劈之。

第四十一段

第一百五十八式



術名 抱拳

口令 一

動作

身 向左轉。

步 左足提起隨轉落地。腿彎。右足原地隨磨。腿直。成左弓箭步。

手 左手同時向左足摟過握拳與右拳相併。兩肘相靠。兩拳與心平。手心朝身。虎口朝外。

眼 向前平視。

用法

手 敵如用右足向我踢來。我則用左手將敵足摟開。

第一百五十九式



術名　十字拳

口令　二

動作

身　不動。

步　不動。

手　兩手同時成十字拳。手心向下。右拳向右打出。左拳向左打出。

眼　視右拳。

用法
手　此承上式。隨用右拳向敵心擊之。又或同時有敵從我後面來攻。我可將左拳還擊之。

第一百六十式



身　不動。

術名　拐肘

口令　三

動作

步 不動。

手 右手仰拳向前拐肘。

左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 敵如用左手迎門擊來。我則用右肘拐開、

第一百六十一式



術名 崩腿

口令 四

動作

身 不動。

步 左腿原地向上伸微屈。右足向前平直踢出。

手 不動。

眼 向前平視。

用法

足 此承上式。隨將右腿踢敵陰部。

第四十二段

第一百六十二式



術名　金絲手一

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　左腿原地隨磨。腿直。

右足向前落地。腿彎。成右弓箭步。

手　右拳隨身向前伸出。手心向下。虎口朝左。

左拳隨身變掌向右手頸拍住。肘微屈。

眼 向前視。

用法

手 敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第一百六十三式



術名 金絲手二

口令 二

動作

身 稍向左轉。

步 右足不動。

左足向右足後偷步。足尖向左前綫。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右拳擰轉。仰收貼肋。

左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第一百六十四式



術名　平掌

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手 右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼 注視前方。

用法

手 此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第一百六十五式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前不直打出。

左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法　手　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第十一蹚　鈎掛連環掃膛腿（外帶金絞剪不虛傳）

第四十三段

第一百六十六式



術名　摟手

口令　一

動作

身　往前伏。

步　左足往前上步。腿直。向後斜。
　　右腿原地往後坐。

手　左手向左足背上摟。止於足背。
　　右手握拳貼右腰間。手心朝上。肘屈。

眼　向前視。

用法

手　敵如用右足向我下部擊來。我則將右手摟開。

第一百六十七式



術名　拗步拳

口令　二

動作

身　向上提起。

步　兩足原地成左弓箭步。

手　左手同時一摟。變拳收貼左腰。手心朝上。肘屈。右手覆拳向前平直打出。虎口朝右。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。隨用右拳向敵心擊之。

第一百六十八式



術名　低踢腿一

口令　三

動作

身　向右轉。

步　左足原地不動。右足伸直挨地向前踢出。

手　兩手同時摟肘向右後帶。左手握拳在前。手心朝上。右手握拳在後。手心朝下。兩肘屈。

眼　視左拳。

用法

手　此係手足同時並進。上擒下攻之法。如敵用右手從我中門擊來。我則將身向右閃過。左手隨抓敵之肘。右手隨抓敵之腕。此上擒法。

足　同時右足踢敵之右足。此下攻法。

第一百六十九式



術名　低踢腿二

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地腿彎。

　　左腿伸直向前踢出。

手　兩手同時摟肘向左後帶。

　　右手握拳在前手心朝上。

左手握拳在後。手心朝下。

兩肘屈。

眼　視右拳。

用法

此亦係手足同時並進。上擒下攻之法。

手　如敵用左手從我中門擊來。我則將身向左閃過。右手隨抓敵之肘。左手隨抓敵之腕。

此上擒法。

足　同時左足踢敵之左足。

此下攻法。

第四十四段

第一百七十式



術名 低踢腿一

口令 一

動作

身 向右轉。

步 左足原地不動。

右足伸直挨地向前踢出。

手 兩手同時摟肘向右後帶。

左手握拳在前。手心朝上。

右手握拳在後。手心朝下。

兩肘屈。

眼　視左拳。

用法

手　此係手足同時並進。上擒下攻之法。

如敵用右手從我中門擊來。我則將身向右閃過。左手隨抓敵之肘。

右手隨抓敵之腕。

此上擒法。

足　同時右足踢敵之右足。

此下攻法。

第一百七十一式



術名　低踢腿二

口令　二

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地腿彎。左腿伸直向前踢出。

手　兩手同時摟肘向左後帶。右手握拳在前手心朝上。

左手握拳在後。手心朝下。

兩肘屈。

眼 覷右拳。

用法

手 此亦係手足同時並進。上擒下攻之法。

如敵用左手從我中門擊來。我則將身向左閃過。右手隨抓敵之肘。

左手隨抓敵之腕。

此上擒法。

足 同時左足踢敵之左足。

此下攻法。

第一百七十二式



術名　低踢腿三

口令　三

動作

身　向右轉。

步　左足原地不動。右足伸直挨地向前踢出。

手　兩手同時摟肘向右後帶，左手握拳在前。手心朝上。

右手握拳在後。手心朝下。

兩肘屈。

眼　覷左拳。

用法

此係手足同時並進。上擒下攻之法。

手　如敵用右手從我中門擊來。我則將身向右閃過。左手隨抓敵之肘。

右手隨抓敵之腕。

此上擒法。

足　同時右足踢敵之右足。

此下攻法。

第一百七十三式



術名　低踼腿四

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　右足落地腿彎。
　　左腿伸直向前踼出。

手　兩手同時摟肘向左後帶。
　　右手握拳在前手心朝上。

左手握拳在後。手心朝下。

兩肘屈。

眼 視右拳。

用法

此亦係手足同時並進。上擒下攻之法。

手 如敵用左手從我中門擊來。我則將身向左閃過。右手隨抓敵之肘。

左手隨抓敵之腕。

此上擒法。

足 同時左足踢敵之左足。

此下攻法。

第四十五段



術名　金絲手一

口令　一

動作

身　向右後轉。

步　右足原地隨磨。腿屈。

左足落地隨磨。成右弓箭步。

手　右拳隨身向前伸出。手心向下。虎口朝左。

左手覆掌。向右手頸掐住。肘微屈。

眼 向前視。

用法

手 敵用右手擒我右手頸。我則用左手將敵手扣住。

第一百七十五式



術名 金絲手二

口令 二

動作

身 稍向左轉。

步 右足不動。

左足向右後偷步。足尖向左前線。兩腿下彎。成坐盤式。

手　右手擰轉。仰收貼肋。

左手仍握右手頸。

眼　注視右前方。

用法

手　此承上式。將手扭轉向懷一帶。以期折傷敵之手腕。

第一百七十六式



術名　平掌

口令　三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手 右拳稍向後收貼腰。左掌向前平直打出。四指相併朝上。大指屈。手心向前。

眼 注視前方。

用法

手 此承上式。隨將我之左掌突出。向敵面擊之。

第一百七十七式



術名　護肩拳

口令　四

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　右手覆拳向前平直打出。左掌收回貼護右肩。四指朝上。手心向外。肘屈胸前。

眼　注視右拳。

用法　此承上式。敵如以右手向我擊來。我將左掌格開其手。隨以右拳還擊之。

第十二蹚　犀牛望月轉回還（用時鈎擄碰打帶兩拳）

第四十六段

第一百七十八式



術名　抱肘

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　左足上步撲腿。

右腿彎下。

手　左手隨向左足上摟。握拳收貼左腰。右拳收貼右腰。

兩拳心朝上。

步　兩腿隨原地成左弓箭步。

眼　向前視。

用法

手　敵如用右足向我下部踢來。我則用左手向下摟之。

第一百七十九式



術名　扚步拳

口令　二

動作

身　向左後轉。

步　右足提起隨轉。落地。

左足原地隨磨。仍成左弓箭步。

手　右手同時覆拳向前平直打出。

左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向左閃過。轉身以右拳向敵心擊之。

第一百八十式



術名 順步拳

口令 三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手　右手仰拳收貼右腰。左手覆拳向前平直打出。

眼　視左拳。

用法

手　此承上式。隨用左拳向敵心擊之。係用連擊之法。

第四十七段

第一百八十一式



術名　抱肘

口令　一

動作

身　向左轉。約四十五度。

步　兩足原地隨磨。

右足撲地。

左腿彎下。

手　右手向右足背上摟。隨握拳收貼右腰。手心朝上。

左手仰拳收貼左腰。

步　兩腿隨原地成右弓箭步。

眼　向前覷。

用法

手　敵如用左足向我下部踢來。我則用右手向下摟之。

第一百八十二式



術名　拗步拳

口令　二

動作

身 向右後轉。

步 左足提起。隨轉隨落。右足原地隨磨。成右弓箭步。

手 左手同時覆拳向前平直打出。右拳不動。

眼 視左拳。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向右閃過。轉身以左拳向敵心擊之。

第一百八十三式



術名　順步拳

口令　三

動作

身　稍向左轉。

步　不動。

手　左手仰拳收貼左腰。右手覆拳向前平直打出。

眼　視右拳。

用法

手　此承上式。隨用右拳向敵心擊之。

係用連擊之法。

第四十八段

第一百八十四式



術名　抱肘

口令　一

動作

身　稍向右轉。

步　左足上步撲腿。右腿彎下。

手　左手隨向左足上摟。握拳收貼左腰。右拳收貼右腰。兩拳心朝上。

步　兩腿隨原地成左弓箭步。

眼　向前視。

用法

手　敵如用右足向我下部踢來。我則用左手向下摟之。

第一百八十五式



術名　拗步拳

口令　二

動作

身　向左後轉。

步　右足提起隨轉。落地。左足原地隨磨。仍成左弓箭步。

手　右手同時覆拳向前平直打出。左拳不動。

眼 視右拳。

用法

手 敵如從我後面擊來。我則將身向左閃過轉身以右拳向敵心擊之。

第一百八十六式



術名 順步拳

口令 三

動作

身 稍向右轉。

步 不動。

手　右手仰拳收貼右腰。左手覆拳向前平直打出。

眼　視左拳。

用法

手　此承上式。隨用左拳向敵心擊之。係用連擊之法。

第四十九段

第一百八十七式



術名　雙撞拳

口令　一

動作

身　向左轉。往右傾。

步　右足隨向右上步。左足尖稍向左磨。腿伸直。成左弓箭步。

手　兩拳同時向右打出。右拳與肩平。

左拳在上。高過頭。
兩虎口相對。

眼　向右視。

用法

手　敵如用手向我中門擊來。我則將身向左閃過。隨用雙拳向敵心擊之。

第一百八十八式



術名　雙栽拳

口令　二

動作

身　轉正面稍向前傾。

步　兩腿原地成騎馬式。

手　雙拳同時向下打。虎口相對。距離約兩拳許。

眼　向下視拳。

用法

手　敵方以腿向我中門踢來。我用雙拳往下擊之。

——完——

[General Information]
书名=六合潭腿图说
作者=吕光华　　朱国福著
页数=280
SS号=10818459
出版日期=1984年12月第1版